



家事編

HOUSEWORK

大切なのは、自分とパートナーがどちらも犠牲にならず、
お互いが納得する分担を目指すこと。
チェックシートを使って、“名もなき家事”を見える化し
家庭の「今」と「これから」を共に考えよう！

CHECK ①

あなたの家庭の家事・育児分担状況を点数化してみよう！

※点数は指標であり、優劣をつける目的はありません。

該当なしの場合はこちらを選択

		夫が多い	やや 夫が多い	夫・妻で 同じくらい	やや 妻が多い	妻が多い	点 数
		4点	3点	2点	1点	0点	
1	ごみを集めて分別する						
2	ごみを搬出する						
3	風呂掃除						
4	トイレ掃除						
5	洗面所・台所・お風呂の排水口掃除						
6	リビング・各部屋の掃除						
7	玄関・靴箱の掃除						
8	部屋の整理整頓						
9	エアコンの掃除・加湿器の水補充						



食 事

10	献立を考える						
11	調理、盛り付け						
12	お米を洗う、ご飯を炊く						
13	お箸や取り皿を並べる						
14	お茶・氷をつくる						
15	食器・鍋類を洗う						
16	シンクを洗う、コンロなど調理器具を拭く						
17	食器棚へ片づける						
18	お弁当を作る						
19	冷蔵庫・備蓄食品の期限チェック						
20	保管している食料の把握						

中間
合計

点

該当なしの場合はこちらを選択



洗濯

夫が多い	やや夫が多い	夫・妻で同じくらい	やや妻が多い	妻が多い	点数
4点	3点	2点	1点	0点	

- 21 洗濯機から取り出して干す
- 22 洗濯物を取り込む、収納する
- 23 アイロンをかける (クリーニングに出して引き取る)
- 24 布団を干す、取り込む
- 25 シーツを洗う
- 26 シーツをかけ直す
- 27 トイレや手洗い場のタオル交換



その他

28	日常の買い物 (食材や日用品、ネット注文含む)						
29	家の管理・部品交換						
30	車の管理 (給油、洗車、点検、保険、メンテナンス等)						
31	家計管理						
32	トイレトーパーやティッシュ、各種洗剤の補充						
33	衣替え						
34	地域の行事、自治会の会合等に参加する						
35	預金、保険など、将来に備えて経済的計画を立てる						
36	行政書類等の記入・提出						
37	自分の見ていないところも含めて、パートナーがどんなことを家族のためにやっているか知っている						
38	パートナーへ感謝の気持ちを伝えている						
39	パートナーの状況を見て、やることを代わりにやろうとする						

CHECK 3 合計点数を基に家庭の
家事分担タイプを診断してみよう!

CHECK 2 合計点数を
出してみよう!

合計 点

合計点数	偏り度合	タイプ
22点以下	妻 ↑	① 「妻が頑張りすぎ!」タイプ
23 ~ 45点		② 「妻の負担が大きいですね」タイプ
46 ~ 67点		③ 「妻をメインに家事育児が回っていますね」タイプ
68 ~ 90点		④ 「ワンチームで家事実践」タイプ
91 ~ 112点		⑤ 「夫をメインに家事が回っていますね」タイプ
113 ~ 135点	↓ 夫	⑥ 「夫の負担が大きいですね」タイプ
136点以上		⑦ 「夫が頑張りすぎ!」タイプ

夫・妻それぞれが記入・集計して
お互いの点数を比べることで
お互いの認識のズレを
確認しましょう!



タイプ別の解説は次のページへ

家事編

HOUSEWORK

妻の
負担が
大きい



1

妻が頑張りすぎ!?

タイプ

多くの項目で「妻が多い」を選択した場合、「妻が頑張りすぎ!」タイプになります。夫が家事をしない場合だけでなく、仕事で帰宅が遅い・出張が多いなどで妻に負担が偏っているケースです。夫が「ゆっくりしたい」と思っている、妻の負担を減らすためには役割分担が重要です。たとえば「週1回のトイレ掃除は夫が担当する」など、家庭内での夫の役割を決めることから始めましょう。

3

妻をメインに家事が回っていますね

タイプ

家事の割合が夫3:妻7の家庭は「妻をメインに家事が回っていますね」タイプです。妻が専業主婦や短時間パート勤務で、夫婦間で分担を話し合っているなら問題ありませんが、両者がフルタイム勤務でこの割合だと妻に負担が偏りすぎです。もう少し夫が家事に積極的になると良いでしょう。

5

夫をメインに家事が回っていますね

タイプ

「やや夫が多い」を選んだ項目が多いのがこのタイプ。妻の方が夫よりも仕事が忙しかったりして、帰宅が遅いことも珍しくないのでは。夫婦間でしっかりと分担を話し合った上で、お互いフルタイムで条件が同じなのにこのタイプであれば考えもの。もう少し、妻が家事に積極的になると良いですね。



7

夫が頑張りすぎ!?

タイプ

多くの項目で「夫が多い」を選択した場合、「夫が頑張りすぎ!」タイプになります。妻が家事をしない場合だけでなく、仕事で帰宅が遅い・出張が多いなどで夫に負担が偏っているケースです。妻が「ゆっくりしたい」と思っている、夫の負担を減らすためには役割分担が重要です。たとえば「週1回のトイレ掃除は妻が担当する」など、家庭内での妻の役割を決めることから始めましょう。

夫の
負担が
大きい



2

妻の負担が大きいですね

タイプ

「やや妻が多い」「妻が多い」の数が多いと、このタイプになります。夫が「手伝うよ?」と声をかけることも多いと思いますが、この言葉に妻は「手伝って何?」「二人の家庭でしょ?」と違和感を覚えることがあります。夫がすべてを担う必要はありませんが、夫も「自分が主」と感じられる家事を少しずつ増やしていくことが、家庭のバランスを保つために大切です。



4

ワンチームで家事実践

タイプ

もっともバランス良く分担できている場合、この「ワンチームで家事実践」タイプになります。おそらく、よく話し合って担当分けをした上で協力して家事をしているのでしょう。もしかしたら夫の母親が忙しい方で、父親が積極的に家事をする様子を子どもの時から見てきたから自然とできているのかもしれません。これからもワンチームで!

6

夫の負担が大きいですね

タイプ

「やや夫が多い」「夫が多い」の数が多いとこのタイプになります。妻の方が夫よりも仕事が忙しかったりして、帰宅が遅いことも珍しくないのでは。しっかりとコミュニケーションを取り、家庭がうまく回っているのであれば良いのですが、妻の方が「忙しいから」と一方的に夫が多くの家事をしまっているのであれば考えもの。夫が家事に大きなストレスを抱えているかもしれません。

診断結果をもとに、
家族みんなが納得できる
分担を考えましょう。
得意・不得意も考慮して
取り組みやすいところから
チャレンジ!



●チェックシート監修

木村 麻理氏

(岐阜県 仕事と家庭の両立支援アドバイザー/社会保険労務士)

●主催/岐阜県

●後援/岐阜労働局